

## 第14回府民健康フォーラム

### ～私たちの暮らしと薬・検査・栄養～

開催日：平成30年11月23日（金）

会場：ブリーゼプラザ 小ホール ブリーゼタワー 7F

主催：（公社）大阪府栄養士会・（一社）大阪府薬剤師会・（公社）大阪府臨床検査技師会

後援：大阪府・大阪市・堺市・東大阪市・高槻市・豊中市・枚方市・八尾市



#### 基調講演「心臓の病って怖い？」

講師（一社）大阪府内科医会 副会長 泉岡 利於 先生

心臓病は命の危険に直結すると怖がる人は多いが、いくつかの注意点さえ気を付ければ思っているほどには怖くない。“心臓病イコール心筋梗塞”と捉えられがちであるが、実際に救急で病院に運ばれてきた心筋梗塞発症者のほとんどは生還して退院している。心臓病の死亡率で一番高いのは心筋梗塞より心不全である。もともと心不全というのは疾患というより病態の一つであり、症状としては息切れや呼吸困難、浮腫などで見過ごされやすい。そのため、心不全の兆候がある初期に手を打てば予後は良いが、悪化するまで放置され、そのことが高い死亡率につながっている。これが“心臓病は怖い”と言われる所以である。

近年、検査技術の進化が目覚ましく、昔では発見できなかった初期の段階から、いわゆる「隠れ心不全」を見つけることができるようになった。つまり、高血圧などのリスクのある人が、従来のレントゲンや心電図に加え、CTやMRI、血液検査でBNPというホルモンを測定することで、いち早く心不全の兆候を見つけて手を打つことができるということである。

虚血性心疾患とは冠状動脈の血流障害を指し、狭心症と心筋梗塞があてはまる。狭心症の時に見つけ、処置をすることが肝要で、放置すると心筋梗塞につながることが多い。狭心症の症状は、胸の中心部の痛みが5～10分程度続くが、発作が収まると普通に戻る。

これに対し、一瞬だけ痛むのは不整脈で、脈が整っていない病気の総称である。不整脈にはいくつか種類があり、期外収縮（本来のタイミングではない時に収縮する）、徐脈性不整脈（洞不全症候群という突然目の前が暗黒になるタイプや房室ブロックなど）、頻脈性不整脈（心房細動、心房粗動、発作性上室性頻拍症）などで、心膜に刺激を与える刺激電動系の機能に問題がある。不整脈で死に至ることもあり、身近な人が致死性不整脈を起こした場合、すぐに意識の確認と呼吸の有無を調べて助けを呼んだら、直ちに心臓マッサージを行うことが何より大切である。これは、心臓を蘇生させるためだけでなく、心臓マッサージにより血圧を60以上に保つことで脳障害の発症を防ぐことができる。そのため、一般には人工呼吸とセットと考えられる心臓マッサージであるが、実は人工呼吸より優先度が高い。

その他、加齢による心房細動には薬物療法によるリズムコントロール、レートコントロール、血栓塞栓症の予防が行われるが、最近ではワーファリン以外にも様々な薬があり、納豆等のビタミンKを含む食品の摂取が可能な薬も増えてきている。

検査技術や医薬品の開発により診断や治療は進化しており、心臓病をただ怖がるのではなく、予防する手立てがあることをもっと知っていただきたい。



## 講演 I 「心臓病又は予防のための油の上手な使い方」

講師 羽衣国際大学 人間生活学部 食物栄養学科  
教授 石川 英子先生

あぶらには、常温で液体の「油」と固体の「脂」があり、どちらも適量摂取を心がけることが大切である。

体に良い「油」として注目される一価不飽和脂肪酸はナッツやオリーブ油に多く含まれており、n-3系多価不飽和脂肪酸は魚介類やシソ油、エゴマ油、亜麻仁油などに多く含まれているが、一日の適量は大さじ1杯半である。体に良いからと大量に摂ると肥満につながり逆効果である。また、シソ油、エゴマ油、亜麻仁油は酸化しやすく、長時間の加熱調理には向いていない。アーモンドやくるみ等のナッツ類も体に良い油であるが、やはり摂りすぎないように、三つ指でつまんだ程度の量にすることが望ましい。一方、飽和脂肪酸である「脂」は、乳製品や肉に多く含まれており、摂りすぎると心疾患のリスクを

高める。

その他の飽和脂肪酸を多く含むあぶらとしてパーム油が挙げられる。パーム油は世界的にも生産量が増加傾向で、全植物油の3分の1を占めている。一般家庭で調理にパーム油を使用することはほとんどないが、安価であるため、外食産業や総菜類に多用されており、知らないうちに摂取している。又、加工食品にも多く、カップ麺1個に含まれるパーム油は15.2gで、汁まで飲み干すと塩分だけでなく飽和脂肪酸の摂取量としても問題がある。

また、工業的に作られたトランス脂肪酸はマーガリンやショートニングに多く含まれており、これらが使用されているケーキ・ドーナツ等の菓子類、揚げ物等を食べることで冠状動脈疾患の危険性が増す恐れがある。世界保健機構（WHO）が提唱している一日の基準量は、総エネルギーの1%未満である。日本人の平均摂取量は1%に満たないが、最近では低トランス脂肪酸のマーガリン等も販売されており、今後上手く活用していくことが望まれる。

（文責 行政 A・K）